

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Профилактика нарушения осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания

Обучающийся Д.С. Шаманович
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент Г.М. Клочкова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания.

Актуальность исследования обусловлена выявлением наиболее эффективных средств профилактики и коррекции нарушений осанки, ведь крайне важно обеспечить детям, в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья, достаточный объём суточной двигательной деятельности.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможности профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания.

В исследовании решаются следующие задачи: на основе анализа психолого-педагогических исследований раскрыть и охарактеризовать процесс профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет; выявить уровень нарушений осанки у детей 10-11 лет; разработать содержание и организовать работу по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания; выявить динамику уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую значимости. Состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (25 наименования) и 6 приложений. Для иллюстрации текста используется 13 таблиц и 9 рисунков. Основной текст бакалаврской работы изложен на 50 страницах. Общий объем работы с приложениями – 68 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое изучение проблемы профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания.....	8
1.1 Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет.....	8
1.2 Физическое воспитание как средство профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет	13
Глава 2 Экспериментальная работа по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания.....	19
2.1 Выявление уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет.....	19
2.2 Содержание и организация работы по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания.....	27
2.3 Динамика уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет.....	39
Заключение.....	46
Список используемой литературы.....	48
Приложение А Результаты констатирующего этапа эксперимента	51
Приложение Б Комплекс корригирующих упражнений.....	54
Приложение В Комплекс статических упражнений по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет.....	55
Приложение Г Подвижные игры по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет.....	57
Приложение Д План конспект урока.....	62
Приложение Е Результаты контрольного этапа эксперимента.....	66

Введение

Осанка играет важную роль в жизнедеятельности человека, так как является важным показателем нормального функционирования жизнеобеспечивающих систем организма и способствует рациональному использованию механических свойств опорно-двигательного аппарата, поэтому в физическом воспитании детей одной из основных задач является формирование правильной осанки.

«Нарушенная осанка, сколиоз и плоскостопие являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, и относятся к числу сложных и актуальных проблем медицины и, в частности, физической культуры. Правильная осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжёлыми последствиями» [2, с. 147]. «На формирование неправильной осанки существенное влияние оказывает плохое физическое развитие, сниженная двигательная активность, порочное положение тела при стоянии, сидении и лежании» [15, с. 5].

Отечественные авторы в полной мере изучили процессы формирования осанки, причины, которые приводят к различным нарушениям, и непосредственно разработали методы ее коррекции (В.А. Арсланов, Л.А. Бородич, И.Д. Ловейко, И.В. Пенькова, С.П. Рябинин и другие).

Проблеме профилактики нарушений осанки посвящены многочисленные исследования ученых. Несмотря на то, что А.П. Новак, А.Б. Покатилов, А.В. Хворостова «отмечают важность активных занятий физической культурой и спортом, оказывающих влияние на здоровье и являющихся основным методом предупреждения заболеваний костно-мышечной системы у детей, в их исследованиях недостаточно полно представлены средства физического воспитания в профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет» [14, с. 124].

Все вышеперечисленное позволяет сформулировать противоречие между необходимостью профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет и недостаточным использованием в данном процессе средств физического воспитания.

Выявленное противоречие обусловило проблему исследования: каковы возможности средств физического воспитания в профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет.

Всё вышесказанное определило выбор данной темы исследования: «Профилактика нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания».

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможности профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания.

Объект исследования: процесс профилактики нарушений осанки детей 10-11 лет.

Предмет исследования: профилактика нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что процесс профилактики нарушений осанки детей 10-11 лет будет возможен, если:

- обогащена развивающая предметно-пространственная среда разными средствами физического воспитания, способствующими повышению физического развития, двигательной активности, правильному положению тела ребенка при стоянии, сидении и лежании;
- разработаны и реализованы комплексы упражнений с использованием различных средств физического воспитания;
- организована просветительская работа с родителями (законными представителями) по вопросам профилактики нарушений осанки детей 10-11 лет.

В соответствии с целью исследования были поставлены задачи исследования.

1. Изучить психологическую и педагогическую литературу, обосновать теоретические основы проблемы нарушений осанки у детей 10-11 лет.

2. Выявить уровень нарушения осанки у детей 10-11 лет.

3. Разработать и апробировать содержание работы по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания, включающей комплексы упражнений с различными средствами физического воспитания.

4. Выявить динамику уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет.

Теоретическо-методологической основой исследования являются:

– исследования, посвященные профилактике нарушений осанки (В.А. Арсланов, Л.А. Бородич, И.Д. Ловейко, А.П. Новак, И.В. Пенькова, А.Б. Покатилов, С.П. Рябинин, А.В. Хворостова);

– исследования, посвященные физическому развитию детей с целью профилактики нарушений осанки (М. Алиева, А.Н. Герасевич, А.О. Дробинская, А.П. Новак, А.Б. Покатилов, Л.А. Скиндер, А.В. Хворостова);

– исследования Т.В. Бобр, Е.Ю. Зайцевой, Э.А. Надырова, Д.А. Чечетина, посвященные выявлению нарушений осанки у обучающихся 4-ых классов.

Методы исследования:

– теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: психолого-педагогический эксперимент, включающий в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы;

– методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ полученных результатов.

Экспериментальная база исследования: МБОУ «СОШ №19 г. Канск, Красноярский край. В эксперименте принимали участие дети 4-го класса в возрасте 10-11 лет в количестве 14 человек.

Новизна исследования: определены потенциальные возможности профилактики нарушений осанки детей 10-11 лет посредством выполнения комплекса физических упражнений.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в работе получены теоретические выводы, касающиеся возможной и практически реализуемой роли физических упражнений, в процессе которых успешно решаются задачи профилактики нарушений осанки детей 10-11 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что подобранный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет на уроке физической культуры могут использовать в своей работе другие педагоги образовательных организаций.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (25 наименования) и 6 приложений. Текст бакалаврской работы изложен на 50 страницах. Общий объем работы с приложениями – 68 страниц. Текст работы иллюстрирует 13 таблиц и 9 рисунков.

Глава 1 Теоретическое изучение проблемы профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания

1.1 Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и в движении. «Развернуты плечи, строен торс, голова красиво откинута назад». Данные критерии и являются показателями идеальной осанки. «Её формирование зависит от многих факторов:

- характера строения и степени развития костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов;
- особенностей условий труда и быта;
- деятельности и строения организма после некоторых заболеваний (особенно в раннем детстве) и другое» [22, с. 6].

«Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:

- крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- физкультурная образованность, то есть владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте;
- всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;

- владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций» [18, с. 9].

Осанка человека оказывает влияние не только на красоту, гармоничность развития фигуры, но и на прямую влияет на здоровье человека. Правильная осанка создает условия для нормального положения и деятельности внутренних органов человека. Неправильная же осанка неблагоприятно влияет на состояние внутренних органов – сердце, легких, печени, кишечника и так далее.

Для выработки правильной осанки необходимо много времени и сил. У детей правильную осанку необходимо воспитывать с раннего возраста, чтобы в дальнейшем не возникло никаких осложнений. Что же понимают под словом «осанка»?

А.Н. Герасевич, Л.А. Скиндер писали, что «осанка – это привычное положение тела человека в покое и в движении» [16, с. 6].

«Осанка – это привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе, которое начинает формироваться с раннего возраста» [2, с. 145]. Именно такое определение нам представила А.О. Дробинская. Данные понятия практически идентичны, единственным отличием является более точное толкование понятия «осанка» во втором примере, который представлен выше.

«Нормальной, или правильной считается осанка, характеризующаяся умеренными, естественными изгибами позвоночника, расположенными параллельно и симметрично (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп. Происходит формирование правильной осанки постепенно, под влиянием разнообразных внешних и внутренних факторов. Можно рассмотреть осанку как двигательный навык, образующийся по типу сложных условных

рефлексов. Правильная осанка – такой же двигательный рефлекс, как, например, условный рефлекс еды вилкой, как почерк и так далее» [2, с. 145].

«Под неправильной осанкой понимается сутулость, усиление естественных изгибов позвоночника в грудной области (кифотическая осанка) или поясничной области (лордотическая осанка), плоская спина (уплощение естественных изгибов), а также сколиоз – боковое искривление позвоночника» [2, с. 146].

«Различают 3 степени нарушения осанки.

1 степень – характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребенка.

2 степень – характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины).

3 степень – характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника» [9, с. 197].

«Развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических особенностях детей 10-11 лет, то есть детей 4 классов.

По некоторым показателям большой разницы между развитием мальчиков и девочек младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы.

В 7-9 лет наблюдается усиление темпов роста позвоночника. У мальчиков в возрасте 7-8 лет, а у девочек еще раньше, верхняя часть грудной клетки расширяется, и вся она укорачивается, принимая черты грудной клетки взрослого человека» [3, с. 4].

Мышцы у детей данной возрастной категории непосредственно еще слабы, особенно в большей степени мышцы спины. Данные мышцы не способны долгое время поддерживать тело в правильном положении,

например, в процессе долгого сидения на занятиях в учебном заведении или же при выполнении домашних заданий. Именно этот вид деятельности также способствует нарушению осанки.

«У детей мышцы туловища очень слабы, следовательно фиксация позвоночника в каких-либо статических позах является трудоемким процессом. Именно поэтому кости скелета, в большей степени позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Осанка детей данной возрастной категории является весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела» [1, с. 67].

Принимая во внимание данные факты, у большинства детей наблюдается искривление позвоночника. Непосредственно поэтому одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

«При правильной осанке все части тела должны быть расположены симметрично, относительно позвоночника. Не должно быть неких поворотов таза и позвонков в горизонтальной плоскости, изгибов позвоночника или косоного расположения таза – во фронтальной плоскости, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины. Проекция центра тяжести тела при правильной осанке должна быть в пределах площади опоры, образованной стопами, на линии, соединяющей передние края лодыжек» [15, с. 126].

Если рассматривать школьный урок физической культуры с физиологической стороны, то его эффективность на организм ребенка зависит непосредственно от характера и задач на уроке. В классах младшего школьного возраста нужно особое внимание уделить формированию жизненно необходимых навыков, таких как: ходьба, бег, прыжки, метание.

При таких активных занятиях на уроках мышечная активность детей запрашивает большие энергетические запасы. «Именно благодаря таким большим энергетическим затратам необходима большая интенсивность

окислительных процессов. У школьников относительно мала способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) усилиях» [1, с. 84].

Занятия физическими упражнениями и участие в общественной жизни школы требуют от детей большие энергетические затраты по сравнению с старшими школьниками или же взрослыми.

В процессе развития мышечных групп можно сделать вывод, что крупные мышцы развиваются намного быстрее малых, вследствие чего, у детей возникают проблемы с выполнением мелких и точных действий, у них недостаточно развита координация движений. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, благодаря чему происходит ограниченная устойчивость внимания и более стремительно наступает процесс утомления. Благодаря чему на занятиях спортом или на уроках физической культуры важно грамотно сочетать и чередовать нагрузку и отдых [8, с. 182].

«Такой орган как сердце у младшего школьника лучше справляется с работой, так как просвет артерий относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых» [5, с. 227].

«Суставы детей имеют очень большую подвижность, связочный аппарат эластичен, скелет включает в себе большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб хранит большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для роста подвижности во всех основных суставах» [18, с. 187].

«В данном возрастном периоде практически завершается морфологическое развитие нервной системы, прекращается рост и структурная дифференциация нервных клеток, но функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения» [24, с. 187].

«Качество обучения и тренировочного процесса в младшем возрасте во многом объясняется функцией центральной нервной системы ребёнка концентрировать и аккумулировать следовые эффекты различных упражнений и мышечных нагрузок на все тело. Этим определяется различная эффективность обучения в различные возрастные периоды» [3, с. 16].

«Характеризуются половые различия в типе дыхания: у мальчиков преобладающим является брюшной тип дыхания, у девочек – грудной тип дыхания. У детей школьного возраста происходит дальнейшее урежение дыхания (18-20 раз в минуту). Частота дыхания у мальчиков непосредственно выше, чем у девочек» [3, с. 12].

Проанализировав анатомо-физиологические особенности, можно сделать вывод, что обучающиеся младшего школьного возраста выделяются постепенным развитием опорно-двигательного аппарата. В некоторых моментах длина тела увеличивается с большей скоростью, нежели чем масса тела. Мышечный корсет формируется благодаря разнообразным занятиям физическими упражнениями, следовательно, уменьшается риск появления бокового искривления позвоночника.

1.2 Физическое воспитание как средство профилактики нарушений осанки у детей 10-11 лет

Осанка играет важную роль в формировании жизнедеятельности человека любой возрастной категории. Тем самым она необходима для правильного функционирования определенных систем организма. Необходимо понимать, что в образовании нашей страны существует ряд проблем в области физического воспитания, на котором в общей сложности и решается данная проблема в области опорно-двигательного аппарата. [10, с. 243].

«По статистике функциональные нарушения осанки наблюдаются у 40 -60 % учащихся. Основными причинами, приводящими к нарушениям

осанки у школьников, являются: перенесённые болезни, нерациональный режим, пренебрежение физическими упражнениями, несоответствие мебели росту ребёнка, переутомление при длительном сидении, привычка неправильно сидеть, плохое освещение рабочего места, тесная и неудобная одежда, слабое зрение, неправильно подобранные портфели с большим количеством учебников» [4, с. 56].

Нарушение осанки не должно расцениваться как безобидная деформация. «У детей с таким нарушением снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости» [4, с. 98].

Дети ходят «не поднимая ногу», с расслабленными мышцами живота, с безвольно опущенными руками, сидят, сгорбившись, вобрав, голову в плечи – это все связано с тем, что в период учебных занятий и в школе, и дома двигательная активность обучающихся все больше уменьшается. «Чтобы избежать этого, следует с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно-двигательного аппарата» [4, с. 98].

Программа преподавания физической культуры в школе предусматривает на занятиях, которые проводятся по расписанию три часа в неделю, адекватные возрасту физические нагрузки, способствующие физическому развитию и здоровью детей. Разработано множество комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на формирование здорового позвоночника [3, с. 24].

Задача заключается в том, чтобы средствами физической культуры приостановить прогрессирование болезни, а при функциональных нарушениях осанки – нормализовать её [7, с. 474].

«Формирование осанки и её изменения под влиянием внешних и внутренних причин начинаются в дошкольном возрасте и заканчиваются

к периоду окончания роста. При активной осанке слабые мышцы не могут длительное время удерживать туловище в правильном положении: когда они «утомляются», тело принимает наиболее удобную, облегчённую позу. Постепенно такое положение становится привычным, поза фиксируется, вырабатывается так называемая осанка. Нерациональные позы и неправильные положения довольно быстро формируются в условные рефлексy и в дальнейшем с трудом заменяются новыми временными связями» [16, с. 10].

«Самым действенным средством профилактики и устранению недостатков в осанке служат физические упражнения. На уроках физической культуры надо учитывать направленность физических упражнений, чтобы правильно влиять на функции организма. Для верного использования физических упражнений необходимо грамотно построить методику проведения урока, составлять комплексы упражнений в грамотной последовательности, учитывая возрастные особенности детей. Включить в него дыхательные упражнения и упражнения на развитие силы мышц» [13, с. 123].

Выделяют две основные группы упражнений, направленные на профилактику нарушений осанки. Упражнения, относящиеся к первой группе, оказывают укрепляющее и тонизирующее действие на организм ребенка в целом и способствуют формированию осанки. К таким спортивным упражнениям относятся (занятия по различным видам спорта: лыжи, футбол, плавание и другие). Ко второй группе можно отнести общеразвивающие упражнения, которые направлены на общее развитие физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и физической подготовки отдельных мышечных групп. [21, с. 526].

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) используются непосредственно как при профилактике их нарушений, так и при коррекции в целом. «Они способствуют улучшению кровообращения и дыхания, трофических

процессов. Выполняются из различных исходных положений, с предметами и без них, с использованием различных тренажеров» [20, с. 427].

«Для профилактики и формирования правильной осанки также используют следующие упражнения:

- статические упражнения у стены;
- строевые и вольные упражнения;
- корригирующие упражнения;
- упражнения с элементами жонглирования;
- упражнения в равновесии на умеренной опоре. [12, с. 121].

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной осанки, развивают статическую выносливость мышц, шеи и спины, укрепляют навыки правильного держания головы, воспитывают сознательное отношение к своей осанке» [15, с. 22].

«Физические упражнения не только укрепляют грудную мускулатуру, но и увеличивают размах движения в суставах ребер, что приводит к увеличению объема грудной клетки при дыхании и жизненной емкости легких» [19, с. 90].

«Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам М. Алиева, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком. Хорошо влияет на осанку лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове» [1, с. 92].

Для профилактики нарушений осанки необходимо правильно организовать статико-динамический режим. Чтобы физические упражнения давали правильное воздействие, необходимо хотя бы 3 раза в неделю, систематически тренировать мышцы спины и живота. Такие упражнения можно применять как в утренней гимнастике, на уроке физкультуры, на спортивных секциях и так далее.

«Для формирования правильной осанки первостепенное значение имеет гармоничное развитие всех частей тела. Этого можно добиться при

выполнении физических упражнений, которые дают возможность выправить положение головы, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, величину изгибов позвоночника и изменить угол наклона таза» [16, с. 22].

«Упражнения, применяемые в процессе урока, дают возможность изменить или нормализовать угол наклона таза, нормализовать нарушенные физиологические изгибы позвоночника, исправить положение и форму грудной клетки, а также положение головы, добиться симметричного стояния плечевого пояса, укрепить мышцы брюшного пресса. Правильное положение частей тела во время движений, работы и при важнейших позах закрепляется путем создания естественного мышечного корсета» [6, с. 15].

Обучающиеся, данной возрастной категории, имеют очень хорошую подвижность. Помимо подвижности есть и такой минус, как нетерпеливость. В процессе длительной и однообразной работы дети быстро устают, теряют интерес. Именно поэтому важна разнообразность, и правильность в направлении их двигательной энергии, что в дальнейшем поможет детям сформировать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

«В основе занятий лежит принцип упражняемости, то есть, упражнения необходимо проводить систематически и дозированно, что составляет общую тренировку мышц ослабленного ребёнка. Она должна осуществляться на фоне оптимально организованного двигательного режима, составленного с учётом пола, возраста и физиологических особенностей» [4, с. 78].

Эффективность упражнений на формирование, профилактику и коррекцию осанки во многом зависит от правильного исходного положения. При проведении уроков физической культуры, различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности учитель должен обращать внимание учащихся на правильное исходное положение при выполнении того или иного упражнения. Необходимо ознакомить детей с наиболее часто

встречающимися ошибками, чтобы избежать их при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. [25, с. 71].

Прежде, чем приступить с обучающимися к выполнению упражнений, необходимо помнить определенные требования. Для начала важно помнить, что не стоит делать резкие движения и более того прилагать большие усилия к заостеневшим местам мышц. Более того не стоит переусердствовать, лучше выполнять только одно упражнение, соизмеряя нагрузки с физическими возможностями обучающихся. Также необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не нужно выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения. Важно помнить, что выполнение упражнений должно нести детям радость и облегчение. [11, с. 135].

Таким образом, можно сделать вывод:

- обучающиеся младшего школьного возраста выделяются постепенным развитием опорно-двигательного аппарата. В некоторых моментах длина тела увеличивается с большей скоростью, нежели чем масса тела;
- «самым действенным средством профилактики и устранению недостатков в осанке служат физические упражнения» [17].
- «... для профилактики и формирования правильной осанки можно использовать такие упражнения, как: статические упражнения у стены; строевые и вольные упражнения; корригирующие упражнения; упражнения с элементами жонглирования; упражнения в равновесии на умеренной опоре. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной осанки» [13, с. 22].

Глава 2 Экспериментальная работа по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания

2.1 Выявление уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет

Экспериментальное исследование проходило на базе МБОУ «СОШ №19» г. Канска. В нем принимали участие дети 4-го класса в возрасте 10-11 лет в количестве 14 человек.

Цель констатирующего эксперимента – выявить уровень нарушений осанки у детей 10-11 лет.

Полученные данные мы анализировали в соответствии со следующими критериями и показателями, выделенными для оценки уровня нарушений осанки у детей.

В констатирующем эксперименте были использованы диагностические методики, позволяющие выявить уровень нарушения осанки у обучающихся 4-ых классов, разработанные Т.В. Бобр, Е.Ю. Зайцевой, Э.А. Надыровым, Д.А. Чечетиным, представленные в диагностической карте таблицы 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Показатель	Диагностическая методика
Положение головы; состояние живота; изогнутость позвоночника, положение плеч	Методика 1 – Тест «Визуальное определение» (Авторы: Т.В. Бобр, Е.Ю. Зайцев, Э.А. Надыров, Д.А. Чечетин)
Касание стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками	Методика 2 – Тест «Стоя у стены» (Авторы: Т.В. Бобр, Е.Ю. Зайцев, Э.А. Надыров, Д.А. Чечетин)
Касание ладонями пола	Методика 3 – Тест «Наклон вперед» (Авторы: Т.В. Бобр, Е.Ю. Зайцев, Э.А. Надыров, Д.А. Чечетин)

Диагностическая методика 1 – Тест «Визуальное определение».

Цель – выявить визуальный уровень осанки у детей (положение головы; состояние живота; изогнутость позвоночника, положение плеч).

Содержание:

Ход тестирования: осмотр испытуемых осуществляется на расстоянии до 1 метра в положении обычной стойки в двух позах: анфас и профиль.

Критерии уровня нарушения осанки ребенка по методике «Визуальное определение», представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии уровня нарушения осанки ребенка по методике «Визуальное определение»

Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Прямое положение головы	Лёгкий наклон головы (вперёд, назад, в сторону)	Значительный наклон головы (вперёд, назад, в сторону)
Живот плоский	Выпадающий вперёд живот	Провисающий вперёд живот
Умеренная изогнутость позвоночника	Лёгкая сутулость (круглая/ плоская спина)	Значительная сутулость (круглая/ плоская спина)
Горизонтальное положение плеч	Одно плечо немного выше другого	Одно плечо заметно выше другого

Протокол по диагностической методике «Визуальное определение» представлен в таблице А.1 Приложения А.

Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Визуальное определение» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Визуальное определение» (констатирующий этап)

Количество детей	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
14	6	5	3
100%	43 %	36 %	21 %

Анализ. Значительные отклонения по методике «Визуальное определение» были выявлены у 3 (21 %) обучающихся (Матвей К., Виолетта Ф., Илья Ч.). Малые отклонения – выявлены у 5 (36 %) обучающихся (Дмитрий С., Данил С., Макар М., Ярослав К., Евгений Е.). Норму в уровне осанки продемонстрировали 6 (43 %) обучающихся (Анна Б.,

Полина Л., Василиса М., Екатерина П., Софья П., Екатерина Д.).

Процентное соотношение визуального уровня осанки у детей 10-11 лет на констатирующем этапе, представлено на рисунке 1.

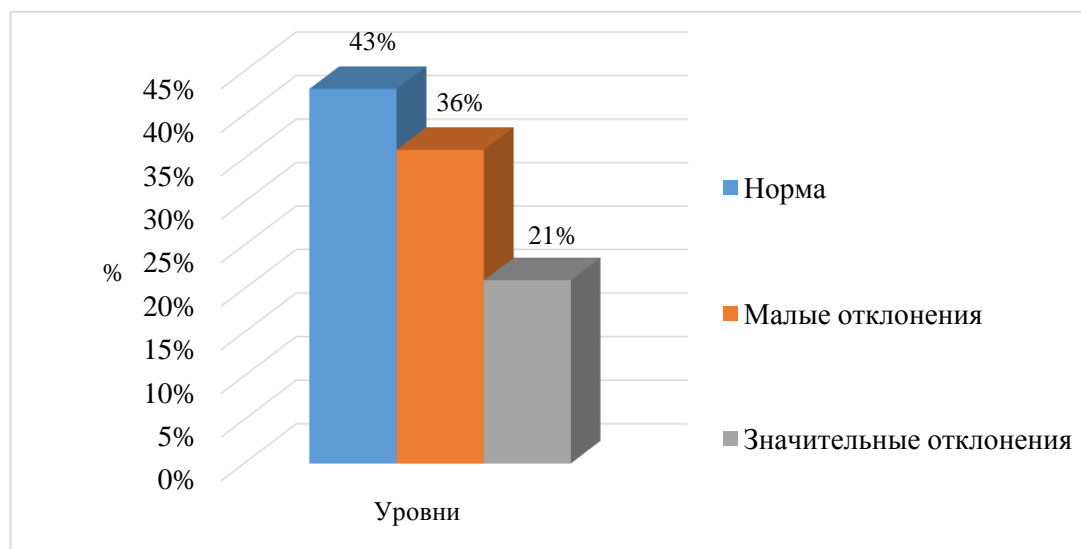


Рисунок 1 – Процентное соотношение визуального уровня осанки у детей 10-11 лет на констатирующем этапе, %

Диагностическая методика 2 – Тест «Стоя у стены».

Цель – выявить уровень осанки у детей (касание стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками).

Содержание:

Ход тестирования: испытуемый подходит к стене с привычным для него положением тела и встаёт к ней вплотную спиной.

Критерии уровня нарушения осанки ребенка по методике «Стоя у стены», представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Критерии уровня нарушения осанки ребенка по методике «Стоя у стены»

Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Осуществляется касание стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Осуществляется касание стены только затылком, спиной, пятками.	Осуществляется касание стены только спиной и пятками.

Протокол по диагностической методике 2 представлен в таблице А.2 Приложения А.

Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Стоя у стены» на констатирующем этапе, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Стоя у стены» на констатирующем этапе

Количество детей	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
14	7	5	2
100 %	50 %	36 %	14 %

Анализ. Значительные отклонения по методике «Визуальное определение» были выявлены у 2 (14 %) обучающихся (Матвей К., Василиса М.). Малые отклонения выявлены у 5 (36 %) обучающихся (Виолетта Ф., Данил С., Макар М., Илья Ч., Евгений Е.). Норму в уровне осанки продемонстрировали 7 (50 %) обучающихся (Анна Б., Ярослав К., Полина Л., Дмитрий С., Екатерина П., Софья П., Екатерина Д.).

Процентное соотношение уровня осанки у детей 10-11 лет по методике «Стоя у стены» на констатирующем этапе, представлено на рисунке 2.

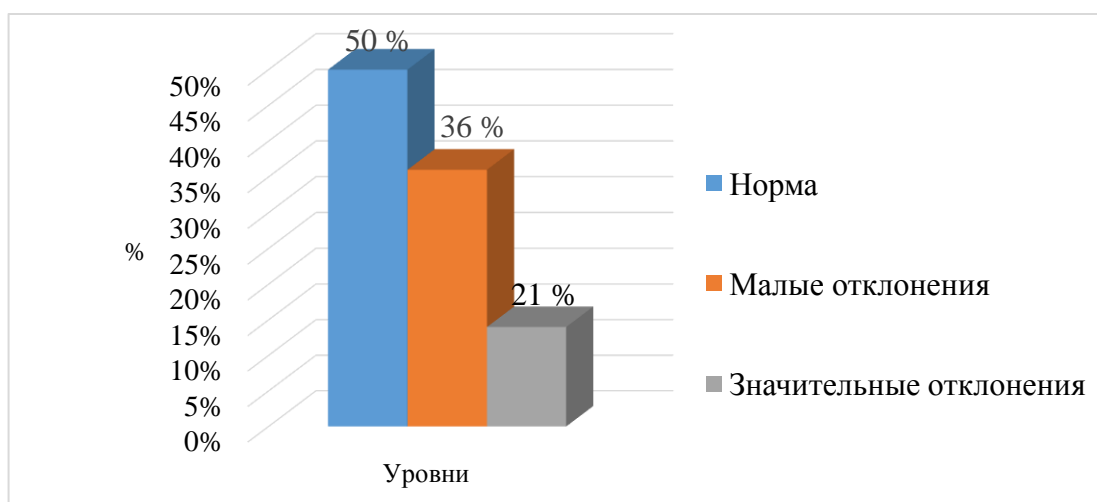


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровня осанки у детей 10-11 лет по методике «Стоя у стены» на констатирующем этапе, %

Диагностическая методика 3 – Тест «Наклон вперед».

Цель – выявить уровень осанки у детей (касание ладонями пола).

Содержание.

Ход тестирования: испытуемый подходит к стене и осуществляет наклон вперед, не сгибая ноги в коленных суставах. Необходимо руками коснуться пола.

Критерии уровня нарушения осанки ребенка по методике «Наклон вперед», представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Критерии уровня нарушения осанки ребенка по методике «Наклон вперед»

Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Касание ладонями пола	Касание пола осуществилось пальцами рук	Касание не было выполнено

Протокол по диагностической методике 3 представлен в таблице А.3 Приложения А.

Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Наклон вперед» на констатирующем этапе, представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Наклон вперед» на констатирующем этапе

Кол-во детей	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
14	7	5	2
100 %	50 %	36 %	14 %

Анализ.

Значительные отклонения по методике «Наклон вперед» были выявлены у 2 (14 %) обучающихся (Матвей К., Илья Ч.). Малые отклонения выявлены у 5 (36 %) обучающихся (Ярослав К., Екатерина Д., Макар М.,

Данил С., Евгений Е.). Норму по данной методике продемонстрировали 7 (50 %) обучающихся (Анна Б., Полина Л., Василиса М., Дмитрий С., Екатерина П., Софья П., Виолетта Ф.).

Процентное соотношение уровня осанки у детей 10-11 лет по 3 методике «Наклон вперед» на констатирующем этапе, представлено на рисунке 3.

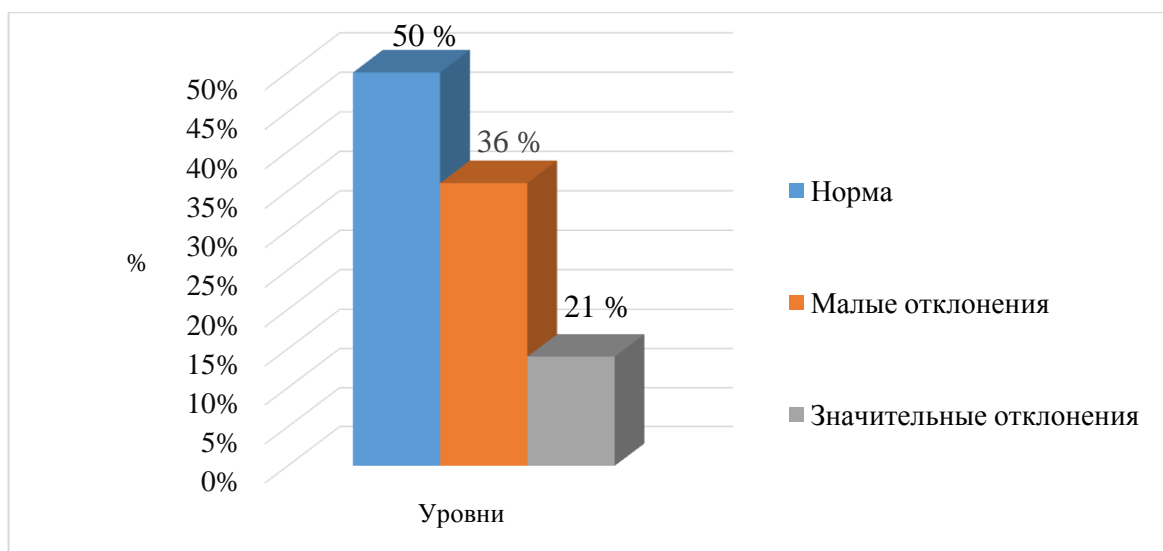


Рисунок 3 – Процентное соотношение уровня осанки у детей 10-11 лет по 3 методике (наклон вперед) на констатирующем этапе, %

В соответствии с полученными результатами по трём методикам были сформулированы общие критерии нарушений осанки у детей 10-11 лет.

Значительные отклонения: если рассматривать результаты детей по методике 1 «Визуальное определение», то их уровень в процентном соотношении составил 21 % (часто встречаемые нарушения – это сильный наклон головы вперед, провисающий живот, круглая спина).

Изучая полученные результаты по методике 2 «Стоя у стены», то их уровень в процентном соотношении составил 14 % (обучающиеся осуществляли касание стены только одной частью тела, либо спиной, либо пятками).

По методике 3 «Наклон вперед» уровень в процентном соотношении составил также 14 % (у большинства детей касания руками не осуществлялось).

Малые отклонения: если рассматривать результаты детей по методике 1 «Визуальное определение», то их уровень в процентном соотношении составил 36 % (обучающиеся имели легкую степень сутулости, одно плечо было незначительно выше другого). Изучая полученные данные детей по методике 2 «Стоя у стены», то их уровень в процентном соотношении составил также 36 % (у детей касание стены осуществлялось спиной, и в некоторых случаях плечами или пятками). По методике 3 «Наклон вперед» уровень в процентном соотношении составил 36 % (дети выполняли касание пола кончиками пальцев рук).

Норма: если рассматривать данные детей по методике 1 «Визуальное определение», то их уровень в процентном соотношении составил 43 % (дети имеют прямое положение головы, горизонтальное положение плеч, живот плоский). Изучив результаты обучающихся по методике 2 «Стоя у стены», то их уровень в процентном соотношении составил 50 % (дети осуществляли касание одновременно всеми частями тела: затылком, лопатками, ягодицами, пятками). По методике 3 «Наклон вперед» уровень в процентном соотношении составил также 50 % (обучающие выполнили касание полностью ладонью).

Общие результаты по диагностическим методикам после первого контрольного замера представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Общий уровень нарушений осанки у детей после первого контрольного замера

Методика	1 контрольный замер (констатирующий этап эксперимента)		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Методика 1	43 %	36 %	21 %
Методика 2	50 %	36 %	14 %
Методика 3	50 %	36 %	14 %
Общий уровень	48 %	36 %	16 %

Процентное соотношение общего уровня нарушений осанки у детей на констатирующем этапе эксперимента, представлено на рисунке 4.

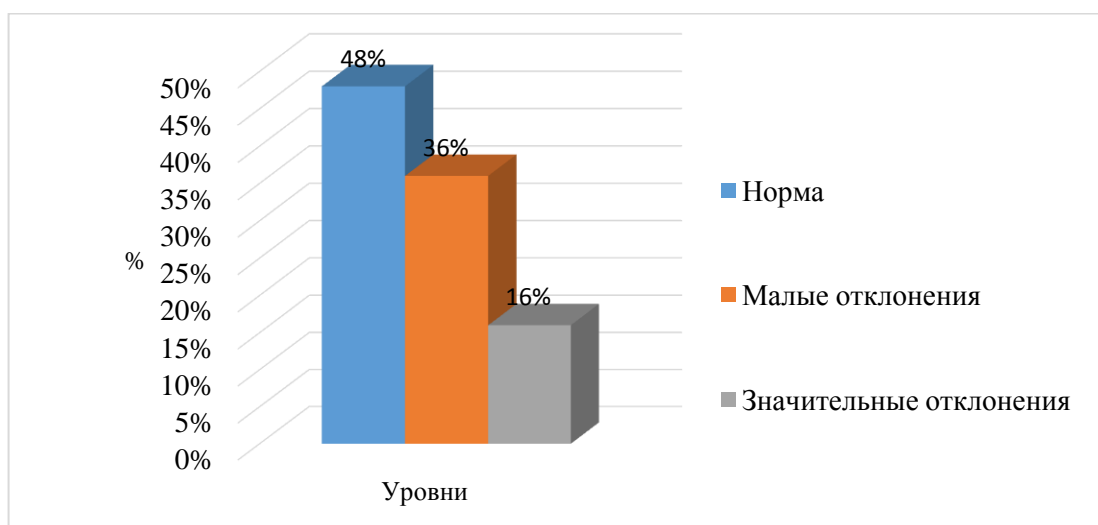


Рисунок 4 – Процентное соотношение общего уровня нарушений осанки у детей на констатирующем этапе эксперимента, %

В процессе экспериментального исследования по выявлению нарушений осанки у детей 4-го класса можно сделать вывод, что значительные отклонения составили 16 % от общего числа детей, а малые отклонения 36 %. Если рассматривать в целом, то у большей части детей есть некие нарушения в области осанки, что не может остаться без внимания. Часто встречаемыми наглядными нарушениями были значительное опущение головы вперед и повисшие плечи вниз.

У 48 % обучающихся не выявлено такой патологии или же находится в легкой степени. Для обучающихся с ярко выраженными проблемами в области осанки было решено провести комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий для укрепления мышечного корсета.

Кроме выявления уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет на данном этапе эксперимента был осуществлен анализ предметно-пространственной среды спортивного зала образовательной организации. Анализ показал, что в спортивном зале есть большое количество инвентаря и оборудования, которое можно использовать в профилактической работе по

нарушениям осанки (фитболы, гимнастические палки, шведские стенки, набивные мячи, гимнастические коврики и так далее), однако нет специального определителя нарушения осанки.

Он представляет собой некий настенный щит с клетчатой поверхностью. Ребенок плотно встает и прислоняется к этой поверхности. После чего учитель физической культуры изучает фигуру в фас и профиль, подсчитывает количество квадратов по краям от центральной оси (вертикальной и горизонтальной).

Анализ состояния кабинетов, в которых проводятся основные занятия у детей, на наличие памяток, наглядных пособий по профилактике осанки, показал их отсутствие.

Таким образом, был сделан вывод, что:

- для обучающихся с ярко выраженными проблемами в области осанки необходимо разработать или подобрать комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий для укрепления мышечного корсета;
- для профилактики уровня осанки у обучающихся 4-х классов необходимо приобрести специальный определитель нарушения осанки и разработать наглядные пособия.

2.2 Содержание и организация работы по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет средствами физического воспитания

Младший школьный возраст – это важный период для формирования правильной осанки. После проведения экспериментального исследования был сделан вывод, что необходимо ввести специальную повседневную работу не только с теми детьми, у которых выявлены значительные проблемы, но и без нарушений.

Мы предположили, что процесс профилактики нарушений осанки детей 10-11 лет будет возможен, если будет обогащена развивающая

предметно-пространственная среда разными средствами физического воспитания, способствующими повышению физического развития, двигательной активности, правильному положению тела ребенка при стоянии, сидении и лежании.

Для более качественного и быстрого определения наглядного уровня нарушений осанки существует специальный определитель нарушения осанки. После беседы с директором школы по поводу важности конкретного инвентаря в целях профилактики нарушений осанки, данный вопрос остался на рассмотрении.

После обсуждения проблемы профилактики осанки детей с классным руководителем и родительским комитетом, из бюджета класса были выделены средства для покупки комплектов плакатов «Профилактика нарушений осанки у детей». Был рекомендован сайт для подбора плакатов: <https://my-shop.ru/shop/product/1937580.html?ysclid=lvm962zeri415855718>.

Следующий этап работы был связан с разработкой и реализацией комплекса упражнений с использованием различных средств физического воспитания.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки у обучающихся 10-11 лет составлялись с учётом анатомо-физиологических особенностей детей и принципами физического воспитания, таких как: доступность, наглядность, систематичность, оздоровительная направленность, сознательность и активность; непрерывность, системное чередования нагрузок и отдыха и так далее.

При рассмотрении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» было выявлено, что это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. «Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область Физическая культура и является основой физического воспитания школьников. «Формирование физической культуры, по мнению педагогов, достигается через сочетание разных форм обучения, как-то: физкультурно-оздоровительные мероприятия

в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассная работа по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)» [23, с. 4].

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха [23, с. 5].

Тематическое планирование в МБОУ «СОШ №19» г. Канска составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

«В курс «Физическая культура» входят такие разделы, как: «Физическая культура», «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка» [23, с. 4].

В соответствии с рабочей программой МБОУ «СОШ №19 г. Канска», для обучающихся 4-х классов на учебный предмет «Физическая культура», который является обязательным предметом в школе, отводится 102 часа в год. Из них на раздел «Легкоатлетические упражнения, Кроссовая подготовка» отводится 26 часов, на раздел «Гимнастика с элементами акробатики» отводится 24 часа, на раздел «Лыжная подготовка» отводится 24 часа и на раздел «Подвижные игры» отводится 28 часов.

После проведения констатирующего эксперимента мы выявили основные показатели, ориентируясь на которые, были подобраны подвижные

игры и специальные упражнения. К данным показателям относятся: тренировка силовой выносливости мышц туловища, увеличение подвижности позвоночника, формирования навыка правильной осанки, развитие координации движений.

Для составления комплексов упражнений и подвижных игр была проведена совместная работа с медицинским работником по изучению групп здоровья обучающихся и их хроническими заболеваниями. Также был проведен опрос родителей некоторых испытуемых по поводу режима дня детей.

После проведенной работы нами были выявлены более эффективные направления классификаций подвижных игр и упражнений, которые можно применять на физкультурных занятиях в спортивном зале, так и на прогулках на свежем воздухе.

Из всех вышеперечисленных средств для профилактики нарушений осанки мы выбрали статические упражнения у стены и корригирующие упражнения, которые направлены на формирование мышечного корсета мышц спины и живота.

Комплексы упражнений составлены таким образом, чтобы был процесс чередования различных исходных положений, что позволит организму детей избежать чрезмерной нагрузки на одну и ту же группу мышц. В процессе составления мы руководствовались принципом чередования упражнений на различные мышечные группы и медленного постепенного перехода от простых упражнений, к более сложным.

Комплекс корригирующих упражнений направлен на исправление деформации опорно-двигательного аппарата у детей, а именно нарушений осанки. Упражнения составлены с таким учётом, чтобы тонизировать весь организм, укрепить дыхательный тракт.

Комплекс корригирующих упражнений представлен в приложении Б.

Комплекс статических упражнений был ориентирован на уделение внимания укреплению связок, составов и сухожилий. Крепкие связки,

суставы, сухожилия – крепкие мышцы спины, которые и удерживают осанку в правильном положении.

Комплекс статических упражнений представлен в таблице В.1. Приложении В.

Уроки у обучающихся 4 «Б» класса проводились согласно школьному расписанию, которое было заверено администрацией школы еще в начале учебного года. Уроки проводились в спортивном зале МБОУ «СОШ №19», г. Канска. Практически каждый урок осуществлялся через чередование комплекса упражнений, чтобы дети смогли освоить ранее незнакомые упражнения и в тоже время не перешли в некую стадию «привыкания».

Каждое занятие имело свою основную цель урока, так как отрывать детей от основного учебного тематического планирования, я не имела права. Но, администрация школы дала свое разрешение на то, чтобы на 4 учебных неделях уроки в 4-ом классе были приобщены к теме профилактики нарушений осанки.

План-конспект урока 1 по физической культуре в 4 «Б» классе.

Цель: Определение уровня нарушений осанки у обучающихся.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

– обучить детей правилам поддержания правильной осанки.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

– формировать навык правильной осанки, культуру двигательной активности учащихся на уроке;

– развивать навык взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений (познавательное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

– воспитывать потребность у детей в сохранении своего здоровья;

– воспитывать у детей мотивацию на безопасность, понимание

важности в выполнении упражнений для укрепления мышц спины;

– формировать установку на здоровый образ жизни, умение оценивать

свои возможности.

Место проведения: спортивный зал.

Необходимое оборудование: свисток.

На подготовительном этапе (12-15 минут) осуществляли построение, приветствие с педагогом и сообщение задач урока. Знакомили детей с техникой безопасности и осуществляли разминку (упражнения в движении и бег с заданиями).

На основной части урока (22-25 мин.) осуществляли контрольные замеры по диагностическим методикам 1, 2, 3 и проводили подвижную игру «Тише едешь – дальше будешь».

Заключительная часть (3-5 мин.) урока связана с подведением итогов урока и выдаче домашнего задания.

План-конспект урока 1 и его продолжительность, представлен в таблице Д.1 Приложения Д.

План-конспект урока 2 по физической культуре в 4 «Б» классе.

Цель: создание условий для повышения заинтересованности у обучающихся к познанию своего организма, к выработке правильной осанки.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

– познакомить обучающихся с основными правилами поддержания осанки.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

– формировать двигательную активности обучающихся на уроке;
– развивать навык взаимодействия учащихся, такие физические качества как ловкость, внимание, гибкость.

Воспитательные задачи (личностные результаты):

– формировать понимание на здоровый образ жизни, умение оценивать свои возможности в процессе учебной деятельности.

Место проведения: спортивный зал.

Необходимое оборудование: свисток.

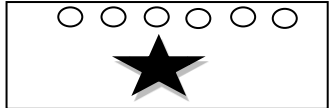
На подготовительном этапе (12-15 минут) осуществляли построение, приветствие с педагогом и сообщение задач урока. Знакомили детей с техникой безопасности и осуществляли разминку (упражнения в движении и бег с заданиями).

На основной части урока (22-25 мин.) обучающиеся выполняли комплекс статических упражнений проводили подвижную игру «Море волнуется».

Заключительная часть (3-5 мин.) урока связана с подведением итогов урока и выдаче домашнего задания.

План-конспект урока 2 и его продолжительность, представлен в таблице 9.

Таблица 9 – План-конспект урока 2 и его продолжительность.

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (12-15 мин.)	Построение, приветствие, сообщение задач урока	1-2 минут	– Класс, в одну шеренгу, становись! Равняйся! Смирно! Вольно. Проверка готовности обучающихся к уроку. 
	Сообщение техники безопасности	0,5-1 минута	Способ организации- фронтальный Соблюдаем дистанцию при выполнении упражнений, на руках, шее не должно быть посторонних предметов. К упражнению приступаем только по моей команде. – Равняйся! Смирно! Направо, раз, два! – В обход налево шагом-марш!

Продолжение таблицы 9

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Упражнения в движении:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на носках – на пятках – на внутренней /внешней стороне стопы – перекатом с пятки на носок <p>Бег с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с захлёстыванием голени, руки за спины – с высоким подниманием бедра, руки вперёд – приставными шагами правым/ левым боком – скрестным шагом правым/ левым боком – бег, спиной вперёд <p>–прыжок вверх с хлопком руками</p> <p>Восстановление дыхания:</p> <p>Перестроение (встают возле стены)</p>	<p>4-5 минут</p> <p>5-6 минут</p> <p>30-1 минута</p>	<ul style="list-style-type: none"> – руки на пояс – спина прямая – соблюдаем дистанцию – руки на пояс «Спортивной ходьбой – марш!» <p>«Бегом-МАРШ!»</p> <ul style="list-style-type: none"> – захлёт чаще; – колени выше; – прыжок выше; – соблюдаем дистанцию; – смотрим через правое плечо; – слушаем свисток <p>«Шагом-марш!»</p> <p>На раз, руки через стороны-вдох; на два, руки перед собой-выдох.</p> <p>Направляющий на месте, стой-раз, два! От направляющего, влево, приставными шагами, разомкнись!</p> <div data-bbox="1129 1615 1481 1742" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> </div>

Продолжение таблицы 9

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть (22-25 мин.)	<p>Комплекс статических упражнений у стены:</p> <p>И.П. стоя у стены. Принять правильную осанку у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Удержание 5 сек.</p> <p>И.П.– стоя у стены, принять правильную осанку; Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение правильной осанки. Удержание 10 сек.</p> <p>И.П. стоя у стены, принять правильную осанку; сделать 2 шага вперёд, присесть, р.р. вперёд, встать. Вновь принять правильную осанку.</p> <p>И.П. стоя у стены, принять правильную осанку; приподняться на носки, удержание 3-4 сек. Вернуться в исходное положение.</p> <p>И.П. стоя у стены, принять правильную осанку; подтянуть левую\ правую ногу к животу. Удержание 10 сек.</p> <p>И.П. стоя у стены, вытянуть р.р. вперёд; поднять левую\ правую ногу вперёд. Удержание 5 сек.</p>	<p>10-12 минут</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>– Мышцы напряжены.</p> <p>– Сохраняем правильное положение.</p> <p>– Во время приседа не забываем о правильном положении осанки.</p> <p>– Медленно поднимаемся на носки.</p> <p>– Не теряем касания со стеной.</p> <p>– Руки и ноги держим прямо, не сгибаем</p>

Продолжение таблицы 9

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть (22-25 мин.)	<p>И.П.стоя у стены, принять правильную осанку; 1– прыжком стойка ноги врозь; 2– прыжком стойка ноги скрестно; 3– прыжком стойка ноги врозь; 4 – И.П.</p> <p>Перестроение</p> <p>Подвижная игра «Море волнуется».</p>	<p>6-8 раз</p> <p>0,5-1 минута</p> <p>10-12 минут</p>	<p>– При прыжках не забываем о правильности осанки.</p> <p>– В одну шеренгу становись!</p> <p>Обучающимся выдаются резиновые мячи и обручи. Дети произвольно передвигаются по спортивному залу и учитель произносит: «Море волнуется-раз, море волнуется-два, море волнуется-три, морская фигура на месте замри». После чего каждый из играющих детей принимает любую позу, главное, чтобы она была в исходном положении стоя, сидя или лежа с правильным удержанием осанки.</p>

Продолжение таблицы 9

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть (3-5 мин.)	Построение	30-1 минута	– В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно!
	Подведение итогов урока	1-2 минут	Указать на общие, индивидуальные ошибки при выполнении комплекса упражнений.
	Домашнее задание:	30-1 минута	– И.П. лежа на животе, р.р., согнуты в локтях, ладони к полу; приподнять голову, не запрокидывая назад, лопатки соединить. Удержание 6 сек.
		6-8 раз	– И.П. лежа на животе, р.р. согнуты в локтях, ладони к полу; поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.
	6-8 раз	– И.П. лежа на животе, р.р. согнуты в локтях, ладони к полу; поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.	
Организованный уход из зала	0,5-1 минута	– Равняйся! Смирно! – Занятие окончено, до-свидания!	

В конце каждой основной части урока нами проводились подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки, а также на развитие физических качеств личности ребенка.

Подвижные игры по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет представлены в таблице Г.1 Приложения Г.

Данные комплексы и подвижные игры мы апробировали в МБОУ «СОШ №19» г. Канска в 4 «Б» классе, на протяжении 4-х учебных недель, это 12 уроков.

После апробации комплекса упражнений была проведена беседа с родителями (законными представителями) по поводу результатов

исследования конкретно по каждому ребенку. К счастью, родители были заинтересованы здоровьем своих детей, поэтому и на собрании присутствовали по одному родителю от каждой семьи. С каждым родителем (представителем) была проведена беседа, в которой их знакомили с сильными и слабыми сторонами физического развития их детей, выявленных в процессе занятий. Большинство родителей честно признались, что за правильностью осанки не следят.

Были выделены основные пункты, на которые было обращено внимание родителей (законных представителей):

- поза ребенка при сидении (важно, чтобы ноги, спина, руки имели опору; спина должна вплотную касаться спинки стула);
- размещение книг на пюпитре (на расстоянии вытянутой руки от глаз);
- рекомендации сна детей на твердой и ровной поверхности с невысокой подушкой;
- пользование удобным и правильным портфелем для школьника (ранцем);
- обеспечение хорошо освещенного рабочего места школьника;
- выполнение рационального режима (полноценное питание, сон, чередование разных видов деятельности, прогулки на свежем воздухе).

Вышеперечисленные пункты являются одними из важнейших, которые были озвучены на беседе с родителями (законными представителями). Для более подробного изучения родителями (законными представителями) проблемы, было предложено методическое пособие для родителей по профилактике нарушений осанки у детей с примерным комплексом утренней гигиенической гимнастики, которую было предложено скачать по электронному адресу file:///C:/Users/Msi/Downloads/Pamyatka_Skolyosis%20-%20копия.pdf.

2.3 Динамика уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет

Экспериментальное исследование проходило на базе МБОУ «СОШ №19» г. Канска в течение 4-ёх учебных недель. В нем принимали участие дети 4-го класса в возрасте 10-11 лет в количестве 14 человек.

Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Визуальное определение» представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Визуальное определение» (контрольный этап)

Количество детей	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
14	7	4	3
100 %	50 %	29 %	21 %

Анализ полученных результатов показал, что детей со значительными отклонениями зафиксировано 3 (21 %), по критерию малых отклонений – 4 (29 %) человека, на констатирующем этапе таких детей было 5 (36 %), а по критерию нормы данной методики – 7 (50 %) человек, в то время, как на констатирующем этапе таких детей было 6 (43 %).

По данной методике улучшил свои результаты Евгений Е. Это связано с тем, что на констатирующем этапе ученик только вышел с больничного, тем самым имел плохое самочувствие. На этапе контрольного замера Евгений Е. чувствовал себя хорошо, тем самым улучшил свой результат. У остальных обучающихся результаты остались прежними.

Протокол по диагностической методике «Визуальное определение» на контрольном этапе, представлен в таблице Е.1 Приложения Е.

Процентное соотношение визуального уровня осанки у детей 10-11 лет на констатирующем и контрольном этапе, представлено на рисунке 5.

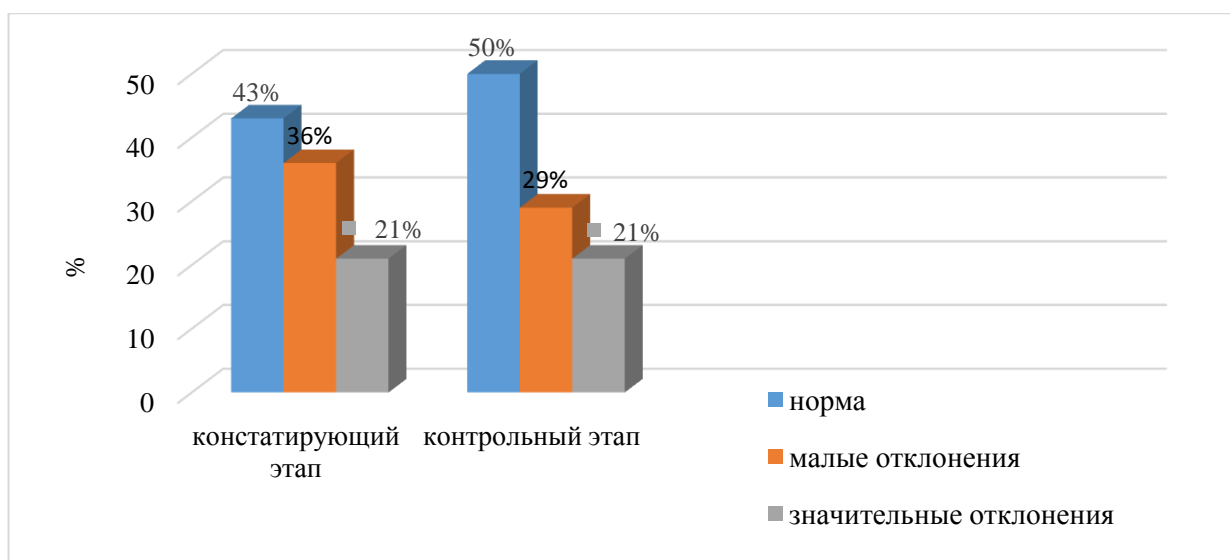


Рисунок 5 – Процентное соотношение визуального уровня осанки у детей 10-11 лет на констатирующем и контрольном этапе, %.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапа, мы наблюдаем небольшую положительную динамику. На контрольном замере показатель по критерию нормы вырос на 7 %, по критерию малых отклонений результаты опустились на 7 %, а по критерию значительных отклонений – результаты остались прежними.

Протокол по диагностической методике 2 представлен в таблице Е.2, Приложения Е.

Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Стоя у стены» на контрольном этапе, представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Стоя у стены» на контрольном этапе

Количество детей	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
14	7	6	1
100 %	50 %	43 %	7 %

Анализ результатов контрольного этапа диагностической методики «Стоя у стены» показал, что значительные отклонения осанки выявлено у 1 (7 %) ребенка, малые отклонения в осанке зафиксированы у 6 (43 %)

детей, норма в осанке – результаты остались без изменений и зафиксированы у 7 (50 %) детей.

Процентное соотношение уровня осанки у детей 10-11 лет по методике «Стоя у стены» на констатирующем и контрольном этапе, представлено на рисунке 6.

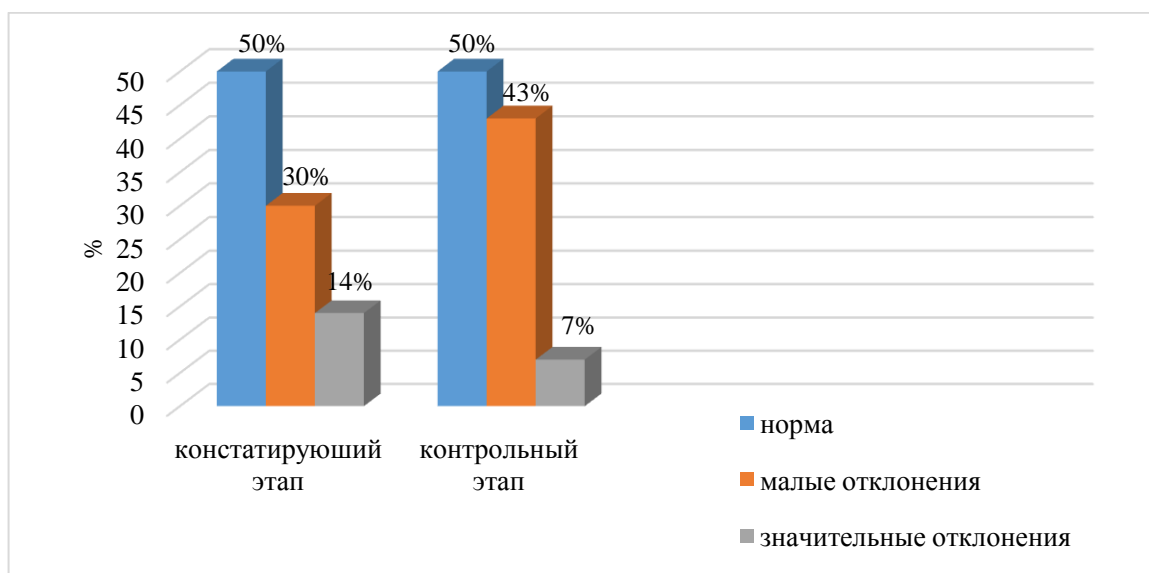


Рисунок 6 – Процентное соотношение уровня осанки у детей 10-11 лет по методике «Стоя у стены» на констатирующем и контрольном этапе, %.

Анализ полученных результатов по 2 методике «Стоя у стены» показал небольшую положительную динамику. Так по критерию малых отклонений результаты поднялись на 13 %, а по критерию значительных отклонений результаты уменьшились на 7 %. Уровень осанки по критерию норма остался на прежнем уровне и составил 50 %.

Свои результаты при сдаче контрольных замеров улучшила Василиса М. Ученица, на констатирующем этапе эксперимента, без желания выполняла поставленные задачи, что отразилось на результатах. На контрольном замере обучающаяся имела хорошее настроение, вследствие чего, смогла улучшить свои результаты. У остальных обучающихся изменений не выявлено.

Протокол по диагностической методике 3 на контрольном этапе представлен в таблице Е.3 Приложения Е.

Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Наклон вперед» на контрольном этапе, представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты уровня осанки детей по диагностической методике «Наклон вперед» на контрольном этапе

Кол-во детей	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
14	8	4	2
100 %	57 %	29 %	14 %

Процентное соотношение уровня осанки у детей 10-11 лет по 3 методике «Наклон вперед» на контрольном этапе, представлено на рисунке 7.

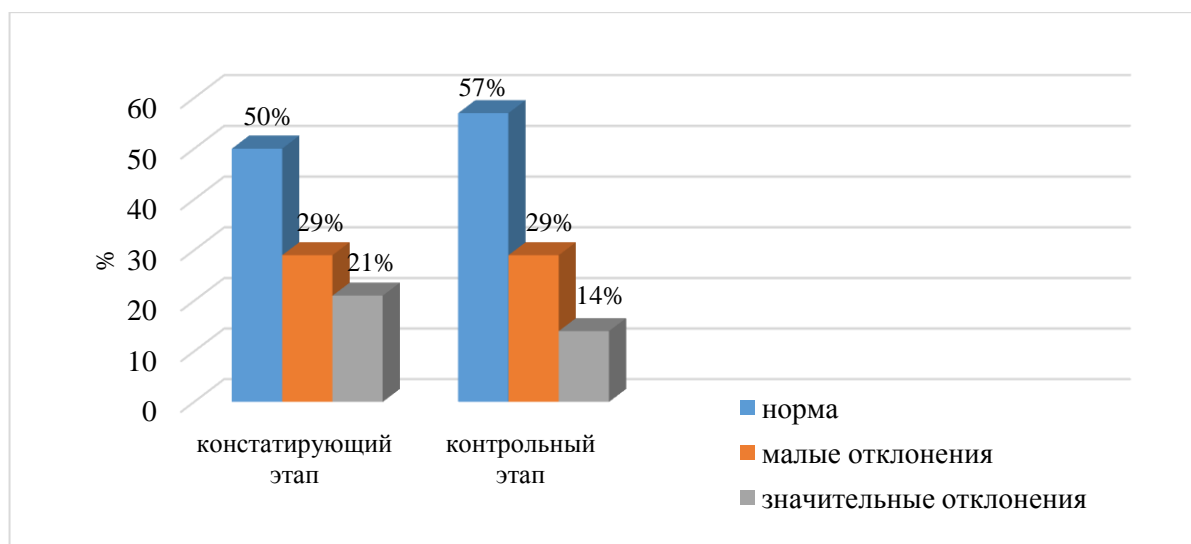


Рисунок 7- Динамика изменения уровня осанки у детей 10-11 лет в показателях в 3-ей методике «Наклон вперед», %.

Анализ полученных результатов по методике «Наклон вперед» показал, что значительные отклонения в осанке на контрольном этапе выявлены у

2 (14 %) детей, малые отклонения – 4 (29 %) детей и норма в осанке зафиксирована у 8 (57 %) детей.

Сравнивая полученные данные констатирующего и контрольного этапа эксперимента, можно сказать, что есть небольшая положительная динамика, выявленная после формирующего этапа эксперимента. Так, детей со значительными отклонениями в осанке на контрольном этапе стало меньше на 7%, процентное соотношение детей с малыми отклонениями в осанки осталось на прежнем уровне, в детей с нормальной осанкой стало на 7 % больше.

На данной диаграмме можно увидеть незначительный прирост у обучающейся Екатерина П.. Так как Екатерина Д. занимается танцами, то на констатирующем этапе эксперимента у неё была травма (растяжение связки коленного сустава). К моменту контрольного этапа травма зажила, тем самым Екатерина П. в большей степени улучшила свой результат. У остальных обучающихся показатели остались прежними.

Общие результаты по диагностическим методикам после второго контрольного замера представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Общий уровень нарушений осанки у детей после первого контрольного замера

Методика	2 контрольный замер (контрольный этап эксперимента)		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Методика 1	50 %	29 %	21 %
Методика 2	50 %	43 %	7 %
Методика 3	57 %	29 %	14 %
Общий уровень	52 %	34 %	14 %

В процессе контрольного этапа можно сделать вывод, что значительные отклонения в осанке выявлены у 14 % от общего числа детей, а малые отклонения – у 36 %. У 52 % обучающихся, а это больше половины от общего числа детей, не выявлено такой патологии или же находится в легкой степени.

Процентное соотношение уровня нарушений осанки у детей 10-11 лет по 3 методикам на контрольном этапе, представлен на рисунке 8.

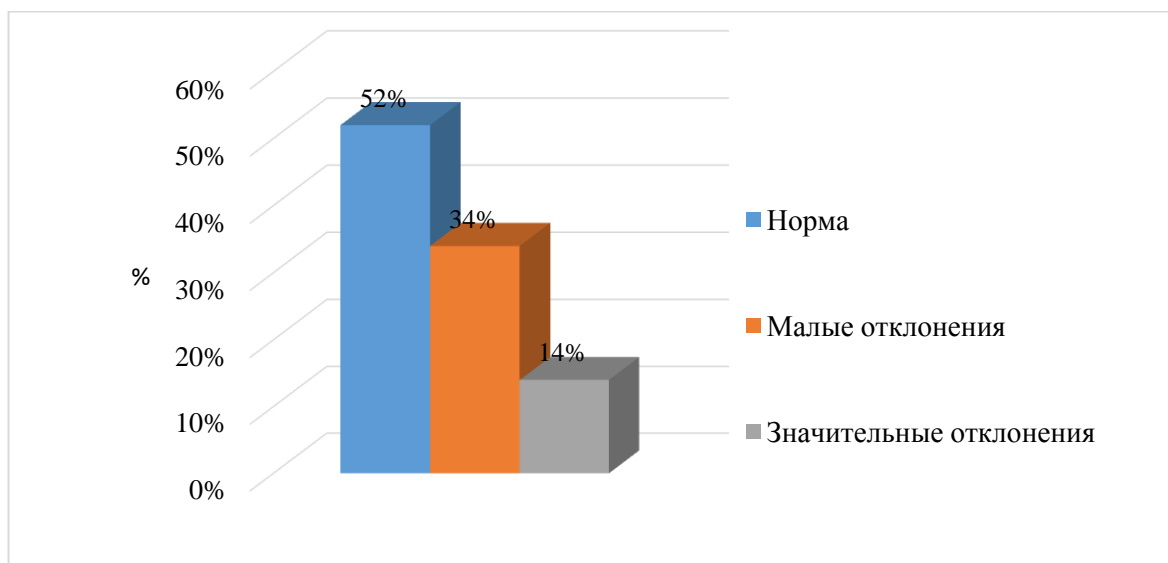


Рисунок 8 – Процентное соотношение уровня нарушения осанки у детей 10-11 лет по 3 методикам на контрольном этапе, %

Сравнение результатов уровня нарушения осанки у детей 10-11 лет на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, представлено на рисунке 9.

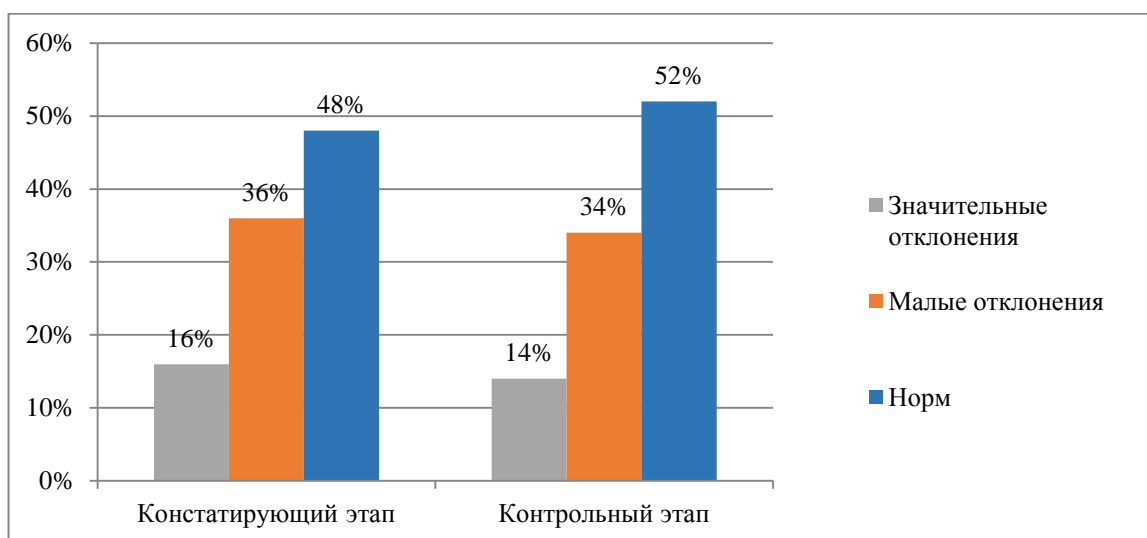


Рисунок 9 – Сравнение результатов уровня нарушения осанки у детей 10-11 лет на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, %

Сравнение результатов уровня нарушения осанки у детей 10-11 лет на констатирующем и контрольном этапе эксперимента показал, что критерий нормального уровня осанки поднялся с 48 % на констатирующем до 52 % на контрольном этапе. Малые отклонения от нормы осанки у детей понизились на 2 % (с 36 % на констатирующем до 34 % на контрольном этапе), а значительные отклонения у детей 10-11 лет на контрольном этапе составили 14 %, что на 2 % ниже, чем на констатирующем этапе.

После исследования общих результатов был сделан вывод, что за 4 учебные недели, существенно изменить некие нарушения осанки у обучающихся младшего школьного возраста, практически невозможно, ведь укрепление мышц позвоночного столба – это процесс длительный и трудоёмкий.

Таким образом, гипотеза нашла свое подтверждение. Цель нашего исследования достигнута, задачи – выполнены.

Заключение

Изучение научно-методической литературы показало, что правильной осанкой называют один из главных компонентов гармонично развитого тела человека, благодаря которому он демонстрирует свою телесную красоту и здоровье. Качественно сформированная осанка даёт большую экономию сил в работе групп мышц. Более того способствует содействию правильного положения и качественной деятельности внутренних органов всего организма. Осанка является важным моментом в психофизическом развитии детей и должны быть под контролем родителей (законных представителей) и педагогов, ведь только совместные усилия обеих сторон могут гарантировать здоровую жизнь подрастающему поколению детей разновозрастной категории.

«Самым действенным средством профилактики и устранению недостатков в осанке служат физические упражнения» [13]. «Для профилактики и формирования правильной осанки можно использовать такие упражнения, как: статические упражнения у стены; строевые и вольные упражнения; корригирующие упражнения; упражнения с элементами жонглирования; упражнения в равновесии на умеренной опоре. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной осанки» [15, с. 22].

В процессе экспериментального исследования в которой принимали участие обучающиеся 4 «Б» класса в количестве 14-ти человек (7 мальчиков и 7 девочек) по выявлению нарушений осанки был сделан вывод, что значительные отклонения составили 16 % от общего числа детей, а малые отклонения 36 %. Если рассматривать в целом, то у большей части детей есть некие нарушения в области осанки, что не может остаться без внимания. У 48 % обучающихся не выявлено такой патологии или же находится в легкой степени. Для обучающихся с ярко выраженными проблемами в области осанки было решено провести комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий для укрепления мышечного корсета.

При разработке и апробации комплексов упражнений, нами был составлен комплекс корригирующих упражнений и комплекс статических упражнений у стены. Данные упражнения при регулярном использовании способствуют общему воздействию на организм, а также укреплению мышц спины. Также, помимо комплексов для детей были придуманы и качественно подобраны подвижные игры, которые имели задачу снятия эмоционального напряжения, но и способствовали удержанию правильной осанки, тем самым затрагивали главную проблему детей.

Сравнение результатов уровня нарушения осанки у детей 10-11 лет на констатирующем и контрольном этапе эксперимента показал, что критерий нормального уровня осанки поднялся с 48 % на констатирующем до 52 % на контрольном этапе. Малые отклонения от нормы осанки у детей понизились на 2 % (с 36 % на констатирующем до 34 % на контрольном этапе), а значительные отклонения у детей 10-11 лет на контрольном этапе составили 14 %, что на 2 % ниже, чем на констатирующем этапе.

После исследования общих результатов был сделан вывод, что за 4 учебные недели, существенно изменить некие нарушения осанки у обучающихся младшего школьного возраста практически невозможно, ведь укрепление мышц позвоночного столба – это процесс длительный и трудоёмкий.

Таким образом, гипотеза нашла свое подтверждение. Цель нашего исследования достигнута, задачи – выполнены.

Список используемой литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. 210 с.
2. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт, 2018. 527 с.
3. Баёва Н. А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. Омск : СибГУФК, 2003. 56 с.
4. Бальсевич В. К., Большенков В. Т., Рябинуев Ф. П. Концепция, физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013, № 2. 104 с.
5. Гайворонский И. В. Анатомия человека: Опорно-двигательный аппарат: учебник. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. 320 с.
6. Горбачев М. С. Осанка младших школьников: Общеразвивающие упражнения: Физическая культура в школе, 2005. 28 с.
7. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М. : Гума-нит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. 608 с.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. 512 с.
9. Икова В. В. Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. Л. : Медгиз. Ленингр. отд-ние, 2011. 64 с.
10. Калюжнова И. А., Перепелова О. В. Лечебная физкультура. Ростов н/Д. : Феникс, 2008. 349 с.
11. Караулова Л. К., Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 2-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2016. 304 с.

12. Кроковяк Г. М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Л. : Феникс, 2007. 136 с.
13. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры.: Физкультура и спорт, 2005. 495 с.
14. Потапчук, А.А., Дидур, М.Д. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений– СПб. : Речь. 2011. 166 с.
15. Шлык Н. И., Шумихина И. И., Жужгов А. П. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014.168 с.
16. Чечетин Д. А., Цуканов А. Н., Чарнаштан Д. В., Надыров Э. А, Бобр Т. В., Зайцева Е. Ю. Лечебная физическая культура при нарушении осанки у детей: практическое пособие для врачей. Гомель : ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2019. 86 с.
17. Кривощёкова О. Н., Зелова Т. Ф., Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов: методические указания для студентов и преподавателей. Омск, 2017. 34 с.
18. Сапин М. Р. Анатомия человека: учебник М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. 688 с.
19. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков. Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 456 с.
20. Смирнов В. Р., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта; Учеб. для студентов физического воспитания сред. и высших учеб заведений: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. 608 с.
21. Смирнов В. М., Фудин Н. А., Поляев Б. А., Смирнов А. В. Физиология физического воспитания и спорта: М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2012. 544 с.

22. Скиндер Л. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие: Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина, 2012. 210 с.

23. Холодов Ж. Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Издательский центр «Академия», 2018. 336 с.

24. Шмелин А. М. Воспитание правильной осанки 2-е изд., испр. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2010. 70 с.

25. Юречко О. В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста. Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2015. 128 с.

Приложение А

Результаты констатирующего этапа эксперимента

Таблица А.1 – Параметры осанки по методике «Визуальное определение» на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка	Параметры		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Анна Б.	+		
Евгений Е.		+	
Ярослав К.		+	
Матвей К.			+
Полина Л.	+		
Макар М.		+	
Василиса М.	+		
Екатерина П.	+		
Софья П.	+		
Екатерина Д.	+		
Данил С.		+	
Дмитрий С.		+	
Виолетта Ф.			+
Илья Ч.			+

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Параметры осанки по методике «Стоя у стены» на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка	Параметры		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Анна Б.	+		
Евгений Е.		+	
Ярослав К.	+		
Матвей К.			+
Полина Л.	+		
Макар М.		+	
Василиса М.			+
Екатерина П.	+		
Софья П.	+		
Екатерина Д.	+		
Данил С.		+	
Дмитрий С.	+		
Виолетта Ф.		+	
Илья Ч.		+	

Продолжение Приложения А


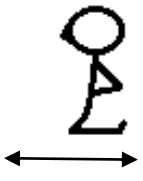



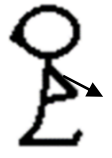

Таблица А.3 – Параметры осанки по методике «Наклон вперёд» на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка	Параметры		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Анна Б.	+		
Евгений Е.		+	
Ярослав К.		+	
Матвей К.			+
Полина Л.	+		
Макар М.		+	
Василиса М.	+		
Екатерина П.	+		
Софья П.	+		
Екатерина Д.		+	
Данил С.		+	
Дмитрий С.	+		
Виолетта Ф.	+		
Илья Ч.			+

Приложение Б

Комплекс корригирующих упражнений


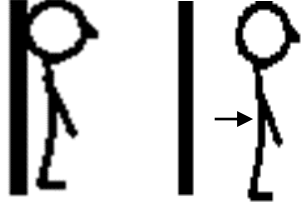
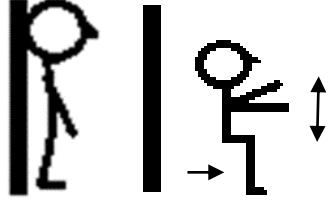

Таблица Б.1 – Комплекс корригирующих упражнений

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
И.П.-упор стоя на р.р. и коленях; Поднять одновременно правую ногу и левую руку. Удержание 5 сек. То же с другой рукой и ногой.		4-6 раз	Сильно не прогибаться; выполняем в медленном темпе.
И.П.-стоя на коленях, р.р. на пояс; 1-3-повернуть туловище направо, коснуться р.р. правой пятки;4-вернуться в И.П.; 5-7-повернуть туловище влево, коснуться р.р. левой пятки; 8-вернуться в И.П.		6-8 раз	Стараемся коснуться пятки.
И.П. - лежа на животе, р.р. взяты за голеностоп; Прогнуться, удержание 6 сек.		3-4 раза	Выполняем в медленном темпе.
И.П.- лежа на животе, р.р. согнуты в локтях, ладони к полу; Поочерёдное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.		6-8 раз	Выполняем в медленном темпе.
И.П.- лежа на животе, р.р., согнуты в локтях, ладони к полу; Приподнять голову, не запрокидывая назад, лопатки соединить. Удержание 6 сек.		3-4 раз	Голову не запрокидываем назад.
И.П.- ст. на коленях, р.р. на пояс;1-3-три пружинящих наклона назад; 4-вернуться в И.П.		6-8 раз	Наклон выполняем как можно глубже.
И.П.- лёжа на спине, р.р. вдоль туловища; 1-2-сделать глубокий вдох, р.р. вверх; 3-4- выдох, вернуться в И.П.		6-8 раз	Все мышцы расслаблены.

Приложение В

Комплекс статических упражнений по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет

Таблица В.1 – Комплекс статических упражнений у стены

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
<p>И.П.- стоя у стены;</p> <p>Принять правильную осанку у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Удержание 5 сек.</p>		10 раз	Мышцы напряжены
<p>И.П.- стоя у стены, принять правильную осанку;</p> <p>Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение правильной осанки. Удержание 10 сек.</p>		5 раз	Сохраняем правильное положение
<p>И.П.- стоя у стены, принять правильную осанку;</p> <p>Сделать 2 шага вперед, присесть, р.р. вперед, встать. Вновь принять правильную осанку.</p>		10 раз	Во время приседа не забываем о правильном положении осанки
<p>И.П.- стоя у стены, принять правильную осанку;</p> <p>Приподняться на носки, удержание 3-4 сек.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>		10 раз	Медленно поднимаемся на носки

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
<p>И.П.-стоя у стены, принять правильную осанку; Подтянуть левую\ правую ногу к животу. Удержание 10 сек.</p>		6 раз	Не теряем касания со стеной
<p>И.П.-стоя у стены, вытянуть р.р. вперед; Поднять левую\правую ногу вперед. Удержание 5 сек.</p>		6 раз	Руки и ноги держим прямо, не сгибаем

Приложение Г

Подвижные игры по профилактике нарушений осанки у детей 10-11 лет

Таблица Г.1 – Подвижная игра «Лягушки и цапля»


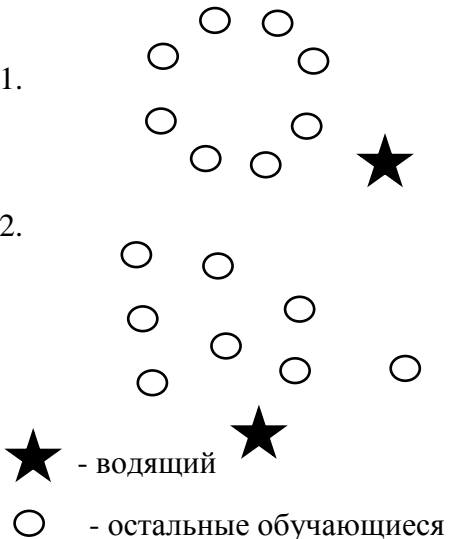
Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется.</p> <p>Обучающиеся играют в роли «Лягушек».</p> <p>Выбирается один водящий «Цапля».</p> <p>Дети произвольно прыгают по спортивному залу в исходном положении на четвереньках. По сигналу учителя: «Цапля идет!» все «Лягушки» замирают в той позе, в которой их застал сигнал. «Цапля» шагает между «Лягушками», стараясь высоко поднимать ноги и сохранять правильную осанку. Та «Лягушка», которая пошевелится, становится «Цаплей».</p> <p>Игра начинается заново после сигнала учителя.</p> <p>Правила игры:</p> <p>1. Водящего «Цаплю» выбирает учитель.</p>	 <p>★ - водящий «Цапля»</p> <p>○ - остальные обучающиеся «Лягушки»</p>

Таблица Г.2 – Подвижная игра «По местам»

Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется.</p> <p>Все обучающиеся выстраиваются в шеренгу, (колонну, круг) ориентируясь по линии, которая начерчена заранее.</p> <p>По команде учителя: "Разойдись!", все дети разбегаются произвольно по спортивному залу. По команде учителя: "У ребят порядок строгий, знают все свои места, 1-2-3 место своё найди!" играющие должны как можно быстрее найти свои места, на которых они стояли ранее и встать в правильную позу осанки.</p> <p>Правила игры:</p> <p>1. Обучающиеся должны запомнить свои места, на которых стояли ранее.</p> <p>2. Выигрывает тот, кто встанет на место быстрее всех и сохранит правильную осанку.</p>	 <p>★ - водящий</p> <p>○ - остальные обучающиеся</p>

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.3 – Подвижная игра «Слушай внимательно»

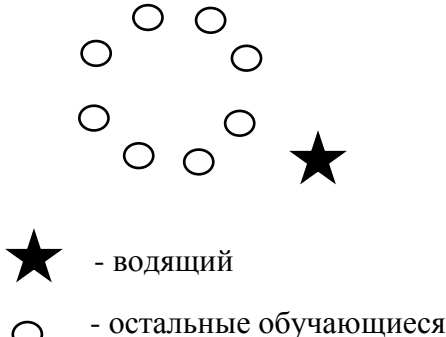
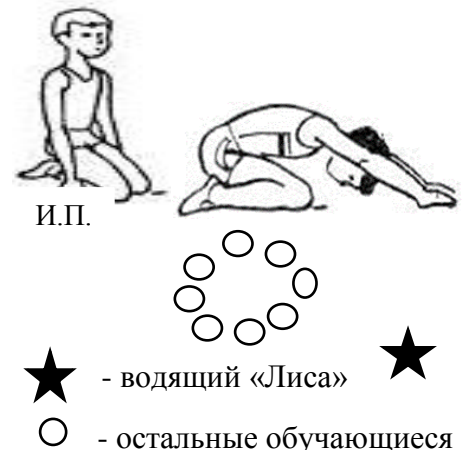
Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется.</p> <p>Обучающиеся идут по кругу и принимают позы, соответствующую указаниям учителя:</p> <p>: на команду «Пень!»- становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу.</p> <p>: на команду «Ёлка!»- останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку.</p> <p>: на команду «Сноп!»- останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.</p> <p>Затем учитель в разнорос дает команды обучающимся. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры и садится на скамейку. Учитель контролирует, чтобы обучающиеся принимали позы с правильной осанкой.</p> <p>Правила игры:</p> <p>1. В начале игры команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно увеличивается до 3-5 секунд.</p>	<p>1.</p>  <p>★ - водящий</p> <p>○ - остальные обучающиеся</p>

Таблица Г.4 – Подвижная игра «Ёжики и лис»

Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется.</p> <p>Обучающиеся играют в роли «Ёжика».</p> <p>Выбирается водящий «Лиса».</p> <p>В начале игры «Ёжики» сидят в кругу, в исходном положении на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища.</p> <p>По команде: «Лиса!» - «Ёжики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «Ёжиков».</p> <p>Правила игры:</p> <p>2. «Лиса» ловит «Ёжиков» касанием руки.</p>	 <p>И.П.</p> <p>★ - водящий «Лиса»</p> <p>○ - остальные обучающиеся</p>

Продолжение Приложения Д

Таблица Г.5 – Подвижная игра «Волшебные ёлочки»

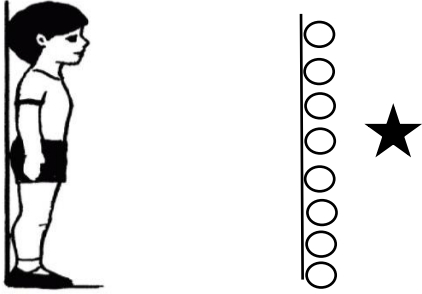
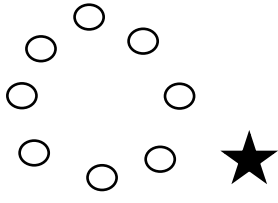
Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется.</p> <p>Водящего «Лесника» выбирает учитель.</p> <p>Обучающиеся встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая «Волшебные ёлочки».</p> <p>По сигналу учителя: «Ночь!»- произвольно бегают по спортивному залу, красиво и легко кружась, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. «Лесник» обходит «Ёлочки», осматривает их, неровные забирает с собой (дети садятся на скамейки).</p>	 <p>И.П.</p> <p>★ - водящий «Лесник»</p> <p>○ - остальные обучающиеся «Ёлочки»</p>

Таблица Г.6 – Подвижная игра «Найди себе пару»

Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- обруч.</p> <p>Водящего выбирает учитель.</p> <p>Обручи выкладываются по кругу. Дети идут по внешнему кругу и выполняют различные упражнения на осанку, которые показывает им учитель.</p> <p>По команде водящего: "Стоп, ребята не зевайте! Быстро пару выбирайте!" игроки вбегают в обручи, образуют пары и встают спиной друг к другу, принимая заранее обусловленное положение правильной осанки.</p> <p>Игрок, оказавшись лишним садится на скамейку.</p>	 <p>★ - водящий</p> <p>○ - остальные обучающиеся</p>

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.7 – Подвижная игра «Слушай сигнал»

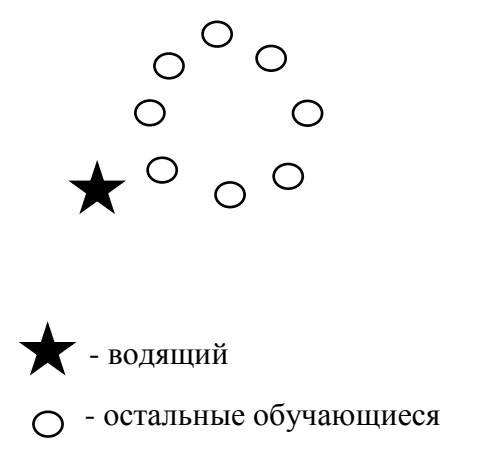
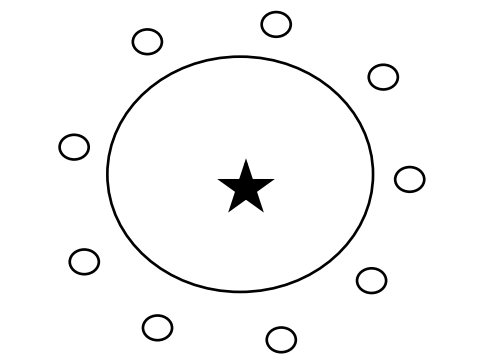
Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется.</p> <p>Обучающиеся идут по кругу. По сигналу учителя (хлопок, свисток, топот ноги и т.д.) внезапно останавливаются и принимают положение правильной осанки.</p> <p>На разный звуковой сигнал, разные положения рук, с сохранением правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> : хлопок - основная стойка; : свисток - руки за спиной; : топот ног- руки за головой. <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Постепенно темп увеличивается. 	 <p>★ - водящий</p> <p>○ - остальные обучающиеся</p>

Таблица Г.8 – Подвижная игра «Совушка»

Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется.</p> <p>Водящего «Совушку» выбирает учитель.</p> <p>На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м - это гнездо «Совушки».</p> <p>«Совушка» становится в центр круга, принимая положение правильной осанки.</p> <p>Игроки, взявшись за руки, идут по кругу «гуськом», приговаривая:</p> <p>«Ах, ты совушка-сова, Ты большая голова. Ты на дереве сидишь. Ночь летаешь, днем ты спишь».</p> <p>Учитель подает команду: «День наступает, все оживает!» Дети, изображая «Мышек», встают на ноги и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду «Совушки».</p> <p>Затем учитель говорит: «Ночь наступает, все замирает». В это время просыпается «Совушка» и начинает пятнать «Мышек», пока учитель вновь не даст сигнал: «День наступает, все оживает!»</p> <p>В конце игры учитель называет детей, которые были запятнаны наименьшее количество раз.</p>	 <p>★ - водящий «Совушка»</p> <p>○ - остальные обучающиеся «Мышки»</p>

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.9 – Подвижная игра «Шаг за шагом»

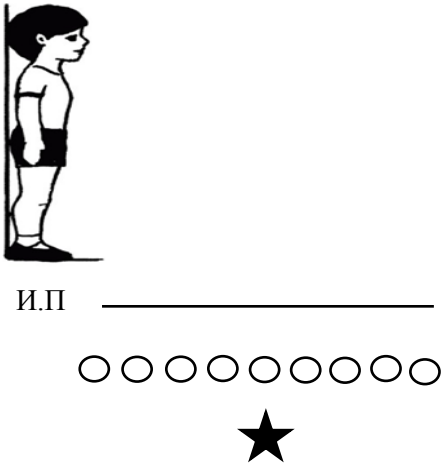

Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется. Водящего выбирает учитель. Все обучающиеся выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде водящего: : «Шаг вперед!»; : «Два шага назад!»; : «Присесть, руки вперед!»; : «Кругом!» : «Приставной шаг влево/ вправо!» и т.д., все выполняют указанное движение, стараясь сохранить правильную осанку. Водящий после каждой команды осаливает того, кто не смог сохранить правильную осанку. Этот участник пропускает следующую команду. Таким образом, выигрывает тот, кто первым достигает финиша, т.е. сделает меньше ошибок и пропустит меньше команд, потому что сохранял правильную осанку.</p>	 <p>И.П. _____</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>★ - водящий ○ - остальные обучающиеся</p>

Таблица Г.10 – Подвижная игра «Пятнашки»

Содержание	Графическое изображение
<p>Инвентарь- не требуется. Водящего выбирает учитель. Обучающиеся произвольно бегают по спортивному залу. Водящий догоняет остальных обучающихся, но принявшего основное положение - на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо, осаливать нельзя. Водящий старается догнать и осалить того, кто не успел убежать от него или не принял своего основного положения. Тот, кого осалил водящий, садится на скамейку.</p>	 <p>★ - водящий ○ - остальные обучающиеся</p>

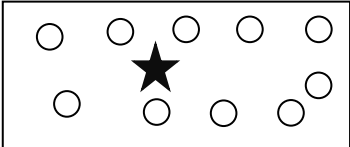
Приложение Д
План конспект урока

Таблица Д.1 – План-конспект урока 1 и его продолжительность

Продолжи-тельность частей урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (12-15 мин.)	<p>Построение, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>Сообщение техники безопасности</p>	1-2 минуты	<p>– Класс, в одну шеренгу- Становись! Равнясь! Смирно! Вольно. Проверка готовности обучающихся к уроку.</p> <div data-bbox="1034 712 1291 840" style="text-align: center;"> </div> <p>Способ организации-фронтальный Соблюдаем дистанцию при выполнении упражнений, на руках, шее не должно быть посторонних предметов. К упражнению приступаем только по моей команде.</p>

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Продолжительность частей урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть (12-15 мин.)</p>	<p>Упражнения в движении: Ходьба: – на носках – на пятках – на внутренней /внешней стороне стопы – перекатом с пятки на носок – в полуприседе</p>	<p>0,5-1 минута</p>	<p>– Равняйся! Смирно! Напра-во-раз, два! – В обход, налево, шагом-марш! – руки на пояс – спина прямая – соблюдаем дистанцию – руки на пояс «Спортивной ходьбой- марш!»</p>
	<p>Бег с заданиями: – с захлёстыванием голени, руки за спины – с высоким подниманием бедра, руки вперёд - приставными шагами правым/ левым боком – скрестным шагом правым/ левым боком – бег, спиной вперёд – прыжок вверх с хлопком руками</p>	<p>4-5 минут</p>	<p>«Бегом-марш!» – захлест чаще – колени выше – прыжок выше – соблюдаем дистанцию – смотрим через правое плечо – слушаем свисток</p>
	<p>Восстановление дыхания:</p>	<p>5-6 минут</p>	<p>«Шагом-марш!» На раз, руки через стороны-вдох; На два, руки перед собой-выход.</p>
	<p>Перестроение (встают возле стены)</p>	<p>0,5-1 минута</p>	<p>Направляющий на месте, стой-раз, два! От направляющего, влево, приставными шагами-разом-кнись!</p> <div data-bbox="983 1648 1334 1794" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Продолжительность частей урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть (22-25 мин.)	Взятие контрольных замеров по диагностическим методикам 1, 2, 3	15-28 минут	Совместно с медицинским работником проводят диагностику нарушений осанки у обучающихся (результаты записываются в протоколы)
	Перестроение	0,5-1 минута	«В одну шеренгу – становись!»
	Подвижная игра «Тише едешь-дальше будешь».	10-12 минут	<p>Все обучающиеся выстраиваются в одну линию. Водящий стоит спиной к своим товарищам и говорит: «Тише едешь-дальше будешь!». Обучающиеся начинают произвольно бегать по спортивному залу. Как только водящий произнесёт команду: «Стоп!», все дети должны остановиться и принять положение правильной осанки (позу правильной осанки дети повторили перед началом подвижной игры).</p> <div data-bbox="1034 1361 1302 1532" style="text-align: center;"> </div>

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Продолжительность частей урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть (3-5 мин.)	Построение	0,5 -1` минута	– В одну шеренгу стано-вись! Равнясь! Смирно! Вольно!
		1-2 минуты`	Указать на общие, индивидуальные ошибки при выполнении комплекса упражнений.
	Подведение итогов урока	0,5 -1` минута	
	Домашнее задание:	6-8 раз	<p>I.И.П. – лежа на животе, р.р., согнуты в локтях, ладони к полу;</p> <p>Приподнять голову, не запрокидывая назад, лопатки соединить. Удержание 6 сек.</p>
	Организованный уход из зала	6-8 раз	<p>П.И.П.– лежа на животе, р.р. согнуты в локтях, ладони к полу; Поочерёдное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.</p>
		0,5 -1` минута	<p>– Равнясь! Смирно!</p> <p>– Занятие окончено,</p> <p>До-свидания!</p>

Приложение Е

Результаты контрольного этапа эксперимента

Таблица Е.1 – Параметры осанки по методике «Визуальное определение» на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка	Параметры		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Анна Б.	+		
Евгений Е.	+		
Ярослав К.		+	
Матвей К.			+
Полина Л.	+		
Макар М.		+	
Василиса М.	+		
Екатерина П.	+		
Софья П.	+		
Екатерина Д.			
Данил С.		+	
Дмитрий С.	+	+	
Виолетта Ф.			+
Илья Ч.			+

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.2 – Параметры осанки по методике «Стоя у стены» на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка	Параметры		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Анна Б.	+		
Евгений Е.		+	
Ярослав К.	+		
Матвей К.			+
Полина Л.	+		
Макар М.		+	
Василиса М.		+	
Екатерина П.	+		
Софья П.	+		
Екатерина Д.	+		
Данил С.		+	
Дмитрий С.	+		
Виолетта Ф.		+	
Илья Ч.		+	

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.3 – Параметры осанки по методике «Наклон вперед» на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка	Параметры		
	Норма	Малые отклонения	Значительные отклонения
Анна Б.	+		
Евгений Е.		+	
Ярослав К.		+	
Матвей К.			+
Полина Л.	+		
Макар М.		+	
Василиса М.	+		
Екатерина П.	+		
Софья П.	+		
Екатерина Д.	+		
Данил С.		+	
Дмитрий С.	+		
Виолетта Ф.	+		
Илья Ч.			+